

# 9月 こんだてひょう

2024ねん

桜木東小学校

☆ 9月の給食目標 ☆ 食べ物の働きを知ろう②

ひょう	曜日	給食メニュー	おまなざりよう					エネルギー
			【きいろ】からだをうごかす エネルギーになる	【あか】からだをつくる	【みどり】からだのちようしを ととのえる	【しろ】からだを ととのえる	【あお】からだを ととのえる	
30	金	臨時休校						
2	月	ぶちまるむぎごはん ハンバーグトマトソース かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう		ハンバーグ あぶらあげ・みそ		トマト かぼちゃ・ねぎ	567 21.9
3	火	セルフドック(ドライカレー) やさいスープ パンかん	パン じゃがいも	あぶら・ルウ あぶら	ふたにく・だいす ベーコン		にんじん にんじん・チンゲンサイ	538 22.5
4	水	ハヤシライス ピーズサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら・ルウ あぶら	ふたにく だいす いんげんまめ・ハム	チーズ トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが にんにく キャバツ	564 20.9
5	木	ごはん しおにくじゃが きりほしだいこんのそくせきづけ ゆりかけ	こめ じゃがいも・にんにく・さとう	あぶら さとう	ふたにく・ちぎりあげ こうやとうふ		にんじん たまねぎ・いんげん・にんにく	539 19.9
6	金	ミルクパン にくだんごスープ にんじんサラダ ミックスナッツ	パン さとう	あぶら あぶら	ミートボール チキンフレーク		キャバツ・たまねぎ もやし・しいたけ きゅうり・たまねぎ	585 26.6
9	月	ぶちまるむぎごはん マーボー豆腐 もやしナムル てづくりゆりかけ	こめ・むぎ さとう・てんぷん さとう	ごまあぶら・あぶら ごまあぶら	豆腐・ふたにく だいす・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく もやし	569 27.8
10	火	まるパン さかなフライ コーンスロー じゃがいもとベーコンのスープ	パン パンこ ちむぎこ	あぶら あぶら	ホキ ベーコン		にんじん キャバツ・コーン	556 22.6
11	水	けいはん くきわかめのごますあえ ムース	こめ・むぎ・さとう さとう	あぶら ごま	とりにく・たまご くきわかめ		にんじん・ねぎ たくあんづけ・しいたけ もやし	558 20.6
12	木	ごはん さほのしょうがに れんこんのすのもの にくすい	こめ さとう さとう	ごま あぶら	さば 豆腐・きゅうり たにく・かつおだし(だし)		しょうが キャバツ・れんこん・きゅうり たまねぎ・ごぼう	603 25.5
13	金	こめこいりかぼちゃパン フィンナーとしいんげんまめのパスタ ナッツサラダ	パン マカロニ・さとう	あぶら アーモンド・あぶら	ウィンナー・いんげんまめ チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく キャバツ・きゅうり	560 22.0
17	火	セルフツナサンド こめこのクリームスープ こくとうピーズ	パン じゃがいも・こめこ こくとう・てんぷん	ノンエッグマヨネーズ あぶら・ルウ	ツナ いんげんまめ・ベーコン だいす		にんじん キャバツ・きゅうり たまねぎ	569 24.2
18	水	むぎごはん さかなとれんこんのあますあえ きこのみそしる つきみだんご	こめ・むぎ むぎこ てんぷん・さとう	あぶら さとう	ホキ あぶらあげ・みそ きさこ		にんじん・ピーマン れんこん たまねぎ・えのきたけ・しめじ	583 23.7
19	木	だいすのシャキシャキそばとん わかめのすのもの かきたまじる	こめ・さとう・てんぷん さとう	あぶら ごま	ふたにく・だいす たまご・かまぼこ かつおだし(だし)		にんじん たまねぎ・しょうが キャバツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	551 23.5
20	金	しょくパン ごもくうどん ごまネーズあえ マーシャルピズ	パン うどん		とりにく・あぶらあげ まぼこ・かつおだし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	たまねぎ・しいたけ キャバツ・きゅうり	555 24.5
24	火	コッペパン さかなのグチャップソースあえ ラビオリスープ りんごジャム	パン むぎこ てんぷん じゃがいも・さとう	あぶら あぶら	ホキ・みそ ベーコン		たまねぎ・しめじ キャバツ・たまねぎ	597 24.7
25	水	ポークカレー アイアンサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら・ルウ ごま・あぶら・ごまあぶら	ふたにく ツナ		にんじん たまねぎ・にんにく・しょうが キャバツ・きくらげ きりほしだいこん	596 20.3
26	木	ごはん ふたにくとなすのみそいため たくあんあえもの ワンタンスープ	こめ さとう	あぶら・ごまあぶら ごま	ふたにく・こうやとうふ		ピーマン たまねぎ・なす・しょうが キャバツ・きゅうり・たくあんづけ	553 22.6
27	金	コッペパン ひるぜんやきそば ししゃもフライ ぶどう	パン スパゲッティ・さとう	ごま・あぶら あぶら	ふたにく・ちくわ こなかつお・みそ	あおのり ししゃも	キャバツ・たまねぎ・もやし りんごピューレ・にんにく ぶどう	562 24.4
30	月	ぶちまるむぎごはん いわしのかんろに もやしのごまあえ ぶたじる	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	いわし		もやし・きゅうり だいこん・ごぼう・しょうが	561 22.6

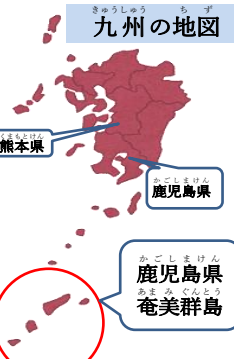
## 朝食

新学期が始まりました。

夏休みで、ゆるっとなっていました  
生活リズムを整えるために  
「朝ごはん」を必ず食べて  
登校しましょう。

11日(水) けいはん  
「鶏飯」ってなにかな?  
どうやって食べるのかな?

「鶏飯」は鹿児島県奄美地域を  
代表する郷土料理です。  
ごはんの上に、とり肉、干しいたけ  
を煮たもの、錦糸卵(細く切った薄  
焼き卵)などをのせ、とりがらスー  
プをかけて食べます。



九州の地図


熊本県

鹿児島県

鹿児島県 奄美群島


12日(木) おおさかしょう  
城めぐり・味めぐり 「大阪城」

大阪の大阪城について  
学び大阪の味を  
楽しみます。




17日(火) だいす  
ひごまるデー 「大豆」

お隣の校区「秋津」で  
生産されている  
「大豆」について  
紹介します。



18日(水) じゅうごや  
季節の行事 「十五夜」

今年の十五夜は17日(火)です。  
十五夜は月見団子やススキ、  
収穫した野菜をお供えて、  
収穫に感謝する  
日本の伝統的な行事です。



27日(金) きょうほう  
季節の果物 「巨峰」

2粒ですが、季節の果物  
「巨峰」を用意しました。  
今は「ぶどう」といえば  
黄緑色の種のないものと  
子どもたちは思っている  
ようです。

☆8・9月の市産品使用予定☆  
大豆・れんこん・にら

※ 料理名の同じ行に使われている食材を記入しています。エネルギー、たんぱく質量は、3・4年生の量です。  
※ 行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。